

久留米市民温水プール

〒830-0052 久留米市上津町 2199-39 ~施設だより~

TEL(0942)21-2040 FAX(0942)21-1140

ホームページ <http://ssk-kurume-pool.com/>

発行元:シンコースポーツ・アスビルグループ



2024.10.20

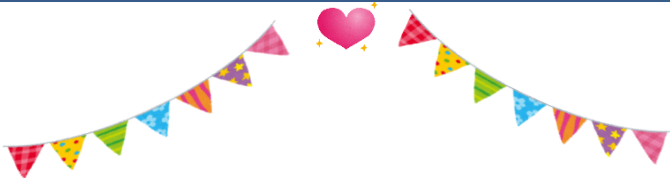


くるっば

久留米市イメージキャラクター



第 87 号



★FureAi マルシェ開催★

いつもと違う楽しい空間

11/4(月祝) 10:30~15:00



地域の手作り作家たちによる手作り作品の販売やワークショップを開催します。

美味しい焼き菓子や、おしゃれな雑貨が大集合!

♡ 出店ショップ ♡

- Butterfly Rose
- YUMO*
- ちいさな森のまち
- Sutudio o-dot
- Kae handmade
- Sugar Room Cocco
- アイツグ クッキー-SUN
- 鈴吉
- よもぎ蒸し珈琲 Lintu puu
- 紅茶専門店 セイロンマーケット



ご家族お友達と一緒にぜひお越しください。

もちろん、この日もプール・トレーニング室は通常営業します。皆様のお越しをお待ちしています



★教室途中参加歓迎★

10~12月又は来年3月迄の教室が開講しました。幼児・小学生水泳教室は5回終了までは途中参加できます。それ以外の教室では、おとなペン字以外の教室は定員になるまで途中参加できます。

いつでもお気軽にご見学、お問合せ下さい!



🎀 11月カレンダー 🎀

日	月	火	水	木	金	土
					①	2
3	4	5	6	◇7	⑧	9
10	11	◇12	13	◇14	⑮	16
17	18	19	20	◇21	22	23
24	25	◇26	27	◇28	⑳	30

- ...休館日
- ◇ ...スタンプ2倍
- ...CN ポイント2倍
- ◇ ...水中歩行フリーアドバイス14時~30分
- ✪ ...スタンプ3倍・CN10倍

★モチベーションアップに★

気軽に、楽しく、おトクに健康づくり!

久留米市保健所健康推進課より、ウォーキングや検診で健康づくりをするとポイントがたまって、毎月抽選で特典と交換できる「くるめ健康のびのびポイント」参加者の募集が行われています。1階ロビーにチラシを置いてあります。運動の継続がなかなか…と仰る方は活用されると良いかもしれませんね!

★運動と栄養★

血圧を上げない為に塩分を控えて運動するというのはよく知られていますが、先日NHKの番組で、同時にカリウムを摂取すると効果が上がり、静岡県での取組みを紹介してありました。1階ロビー血圧計の所に資料を置いておりますのでご活用下さい。高血圧や腎臓疾患のある方は医師にご相談下さい。